

Spis treści

Wprowadzenie • 6

Powięzi i ich znaczenie dla zdrowia dłoni • 8

.....

Punkty spustowe i zespół bólu
mięśniowo-powięziowego • **12**
Zrosty mięśniowo-powięziowe
w przedramionach
i dłoniach • **15**

Część praktyczna • 20

.....

Program 1:

Badanie przed-po • **22**
Rozluźnienie i mobilizacja • **25**

Program 2:

Rozciąganie mięśniowo-
-powięziowe • **33**

Program 3:

Rozluźnienie mięśniowo-
-powięziowe (w tym terapia
punktów spustowych) • **42**

Program 4:

Wzmocnienie • **67**

Program 5:

Kąpiele i masaże • **71**

Program specjalny: Zespół bólu
mięśniowo-powięziowego
i parestezje w obrębie dłoni
i przedramienia • **79**

Program specjalny:

Kciuk smartfonowy • **80**

Pomocne wskazówki na co dzień • 81

.....

Różne dolegliwości

– co robić? • **87**

Podejście holistyczne

istotne w leczeniu • **92**

Psychoneuroimmunologia • **92**

Elektrosmog • **96**

Dieta • **99**

Życie jest piękne • 105

.....

Moja bardzo osobista
historia • **105**

Po co zamiast dlaczego • **107**

Dharma zamiast dramy • **108**

Bibliografia • **110**

Pomocne adresy • **112**

Dziękuję • **113**